Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Adószám: 16788754-2-13
Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha
Menü: **Tejmentes Óvoda**
45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	· Tea citromos · korpás zsemle {1!} · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 g · korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g · Zöldfűszeres szendvicskrém házi(jó) energia (Joule): 334.446 kJ; energia (kalória): 79.882 kcal; zsír: 9.005 g; szénhidrát: 0.017 g; só: 0.216 g; kalcium: 0.774 mg; telített zsírsav: 2.520 g; fehérje (össz): 0.029 g	· Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Hentes sertés párizsi · kígyóuborka · Rizstejes tejeskávé · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Hentes sertés párizsi energia (Joule): 276.000 kJ; energia (kalória): 65.922 kcal; zsír: 5.460 g; szénhidrát: 0.060 g; só: 0.608 g; fehérje (össz): 3.570 g · kígyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tea citromos · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Növényi sajt · Tea citromos energia (Joule): 101.648 kJ; energia (kalória): 24.278 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 5.904 g; cukor: 5.902 g; kalcium: 0.856 mg; fehérje (össz): 0.079 g · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Növényi sajt	· Rizstej · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa bécsi felvágott · Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Kométa bécsi felvágott energia (Joule): 266.100 kJ; energia (kalória): 63.557 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g	· Rizstejes kakaó · teljes kiörlésű kenyér {1!} · Padlizsánkrém házi · Rizstejes kakaó energia (Joule): 198.750 kJ; energia (kalória): 47.471 kcal; zsír: 1.251 g; zsírsav: 0.619 g; szénhidrát: 7.992 g; cukor: 2.997 g; só: 0.099 g; kalcium: 144.018 mg; telített zsírsav: 0.120 g; fehérje (össz): 0.795 g; tejkalcium: 144.000 mg · teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Padlizsánkrém házi energia (Joule): 16.724 kJ; energia (kalória): 3.995 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.729 g; cukor: 0.724 g; só: 0.118 g; fehérje (össz): 0.198 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	· Zöldség krémleves tejmentes (jó) {9!, 12!} · Tejmentes csikóstokány(új) {1!} · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} · Párolt bulgur(jó) {1!} · Zöldség krémleves tejmentes (jó) {9!, 12!} energia (Joule): 209.142 kJ; energia (kalória): 49.952 kcal; zsír: 3.134 g; zsírsav: 1.365 g; szénhidrát: 3.922 g; cukor: 3.238 g; só: 0.122 g; kalcium: 8.832 mg; fehérje (össz): 0.850 g · Tejmentes csikóstokány(új) {1!} energia (Joule): 1102.145 kJ; energia (kalória): 263.242 kcal; zsír: 20.754 g; zsírsav: 1.304 g; szénhidrát: 2.905 g; cukor: 0.498 g; só: 0.290 g; kalcium: 10.752 mg; telített zsírsav: 12.159 g; fehérje (össz): 13.973 g · Pirított teljeskiőrlésű zsemlekocka {1!} energia (Joule): 691.200 kJ; energia (kalória): 165.090 kcal; zsír: 0.656 g; szénhidrát: 32.800 g; cukor: 1.476 g; só: 0.200 g; telített zsírsav: 0.348 g; fehérje (össz): 5.400 g · Párolt bulgur(jó) {1!} energia (Joule): 975.978 kJ; energia (kalória): 233.109 kcal; zsír: 3.793 g; zsírsav: 0.564 g; szénhidrát: 45.545 g; só: 0.325 g; fehérje (össz): 7.377 g	· Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} · Burgonyafőzelék tejmentes (jó) {1!} · Bélszínes roló {1!, 6!} · Csontleves(jó) {1!, 3!, 9!} energia (Joule): 227.278 kJ; energia (kalória): 54.284 kcal; zsír: 1.368 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 6.638 g; cukor: 2.818 g; só: 0.012 g; kalcium: 10.530 mg; fehérje (össz): 2.610 g · Burgonyafőzelék tejmentes (jó) {1!} energia (Joule): 151.718 kJ; energia (kalória): 36.237 kcal; zsír: 1.604 g; zsírsav: 0.651 g; szénhidrát: 4.564 g; cukor: 0.130 g; só: 0.032 g; fehérje (össz): 0.769 g · Bélszínes roló {1!, 6!} energia (Joule): 400.500 kJ; energia (kalória): 95.658 kcal; zsír: 3.300 g; szénhidrát: 8.500 g; cukor: 1.600 g; só: 0.950 g; telített zsírsav: 1.450 g; fehérje (össz): 6.500 g	· Lencsegulyás tejmentes(jó) {1!, 3!, 10!} · Mákos metélt {1!} · Lencsegulyás tejmentes(jó) {1!, 3!, 10!} energia (Joule): 808.722 kJ; energia (kalória): 193.160 kcal; zsír: 6.541 g; zsírsav: 0.948 g; szénhidrát: 16.441 g; cukor: 1.217 g; só: 0.177 g; kalcium: 8.420 mg; telített zsírsav: 8.338 g; fehérje (össz): 15.901 g · Mákos metélt {1!} energia (Joule): 1436.978 kJ; energia (kalória): 343.217 kcal; zsír: 9.328 g; zsírsav: 2.950 g; szénhidrát: 54.782 g; cukor: 8.571 g; só: 0.124 g; kalcium: 120.171 mg; fehérje (össz): 9.079 g	· Tojásleves(jó) {1!, 3!} · Zöldbabfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} · kézmíves kenyér {1!} · Tojásleves(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 324.238 kJ; energia (kalória): 77.443 kcal; zsír: 5.318 g; zsírsav: 1.699 g; szénhidrát: 4.059 g; cukor: 0.108 g; só: 0.072 g; kalcium: 6.178 mg; fehérje (össz): 3.179 g · Zöldbabfőzelék tejmentes(jó) {1!, 12!} energia (Joule): 1873.371 kJ; energia (kalória): 447.447 kcal; zsír: 4.708 g; zsírsav: 0.650 g; szénhidrát: 76.822 g; cukor: 0.130 g; só: 0.685 g; kalcium: 124.086 mg; fehérje (össz): 26.752 g · Vagdaltpogácsa sertéshúsból(jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1185.770 kJ; energia (kalória): 283.216 kcal; zsír: 21.252 g; zsírsav: 0.695 g; szénhidrát: 12.039 g; cukor: 0.045 g; só: 0.659 g; kalcium: 12.602 mg; fehérje (össz): 11.278 g · kézmíves kenyér {1!} energia (Joule): 399.600 kJ; energia (kalória): 95.443 kcal; zsír: 0.480 g; szénhidrát: 18.840 g; fehérje (össz): 3.280 g	· Hügli Alma-barack 100% 2dl · Petrezselymes burgonya(jó) · Almás céklasaláta(jó) {10!} · Rántott csirkecomb · Hügli Alma-barack 100% 2dl energia (Joule): 398.000 kJ; energia (kalória): 95.061 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 24.600 g; cukor: 23.400 g · Petrezselymes burgonya(jó) energia (Joule): 61.403 kJ; energia (kalória): 14.666 kcal; zsír: 1.509 g; szénhidrát: 0.294 g; só: 0.901 g; kalcium: 7.350 mg; fehérje (össz): 0.132 g · Almás céklasaláta(jó) {10!} energia (Joule): 47.603 kJ; energia (kalória): 11.370 kcal; zsír: 0.043 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 2.430 g; cukor: 1.677 g; só: 0.195 g; fehérje (össz): 0.317 g · Rántott csirkecomb

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tejmentes Óvoda**

45. hét (2026-11-02 - 2026-11-08)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Uzsonna	· teljes kiörlésű kifli {1!} · minilekvár · teljes kiörlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · minilekvár energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g	· korpás zsemle {1!} · Tepertő krém tejmentes (jó) {10!} · lilahagyma · korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g · Tepertő krém tejmentes (jó) {10!} energia (Joule): 48.603 kJ; energia (kalória): 11.609 kcal; zsír: 1.238 g; szénhidrát: 0.123 g; só: 0.029 g; telített zsírsav: 0.336 g; fehérje (össz): 0.040 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g	· teljes kiörlésű kifli {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · Kométa fokhagymás felvágott · tv paprika · teljes kiörlésű kifli {1!} energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g · Kométa fokhagymás felvágott energia (Joule): 420.600 kJ; energia (kalória): 100.459 kcal; zsír: 10.800 g; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 3.600 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} · Alma · Mese fit keksz telj.kiőrl. {1!, 12!} energia (Joule): 375.000 kJ; energia (kalória): 89.567 kcal; zsír: 3.560 g; szénhidrát: 12.460 g; fehérje (össz): 1.460 g · Alma energia (Joule): 217.560 kJ; energia (kalória): 51.963 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 13.800 g; cukor: 10.040 g; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 0.200 g	· mandarin · mandarin energia (Joule): 58.800 kJ; energia (kalória): 14.044 kcal; zsír: 0.090 g; szénhidrát: 2.940 g; cukor: 2.940 g; fehérje (össz): 0.210 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4480.4382 kJ energia (kalória): 1070.1344 kcal zsír: 38.2850 g zsírsav: 3.5554 g szénhidrát: 144.4910 g cukor: 11.4520 g só: 2.1237 g kalcium: 38.8340 mg telített zsírsav: 15.0270 g fehérje (össz): 35.1420 g	energia (Joule): 2495.3588 kJ energia (kalória): 596.0062 kcal zsír: 16.7300 g zsírsav: 1.0104 g szénhidrát: 82.5130 g cukor: 7.8860 g só: 3.2882 g kalcium: 36.1300 mg telített zsírsav: 2.4860 g fehérje (össz): 25.2490 g	energia (Joule): 3903.9750 kJ energia (kalória): 932.4492 kcal zsír: 32.2520 g zsírsav: 3.8980 g szénhidrát: 125.0970 g cukor: 15.6900 g só: 1.6780 g kalcium: 146.6670 mg telített zsírsav: 9.7380 g fehérje (össz): 36.5730 g	energia (Joule): 5601.9368 kJ energia (kalória): 1337.9998 kcal zsír: 44.5380 g zsírsav: 3.0440 g szénhidrát: 180.3200 g cukor: 10.3230 g só: 2.5780 g kalcium: 395.4660 mg telített zsírsav: 0.9300 g fehérje (össz): 56.0890 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 1467.0778 kJ energia (kalória): 350.4070 kcal zsír: 4.1430 g zsírsav: 0.6220 g szénhidrát: 73.1850 g cukor: 31.7380 g só: 2.2550 g kalcium: 163.9680 mg telített zsírsav: 0.1200 g fehérje (össz): 7.2920 g tejkalcium: 144.0000 mg

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus